

令和 7 年度 七色献立プロジェクト 健康ポイント事業 手引き



ひとくちめは野菜から

なかさっない七色献立プロジェクト

発 行：中札内村福祉課保健グループ(老人保健福祉センター内)
(窓 口) 平日 8 時 30 分～17 時 15 分
(電 話) 0155-67-2321

目 次

【1】	中札内村七色献立プロジェクト健康ポイント事業の概要	1
【2】	ポイントを貯める方法	3
【3】	ポイントに関する注意事項	7
【4】	ポイントの景品交換	7
【5】	ポイントの寄附	7
【6】	バーチャル歩数イベント・・・	8
【7】	個人情報の取扱、事業内容の変更	8
【8】	各種手続き	8
【9】	健康ポイントのおしらせ.....	9
【10】	よくある質問	9
【11】	データ送信スポット・測定スポット	11

【1】七色献立プロジェクト健康ポイント事業の概要

① 事業目的

中札内村では地場産野菜の健康効果や栄養バランスの良い野菜料理を広めることにより、村民全体の食生活改善を図るための取り組みとして「七色献立プロジェクト」を推進しています。

その取り組みの一つとして、(株)タニタヘルスリンクが提案する事業と連携しながら、村の地域特性を踏まえた健康ポイントの仕組みを構築し、まちづくり全体に「健康づくり」の視点を取り入れることに加え、多方面からアプローチを図ることで健康寿命の延伸、ひいては医療費の抑制につながることを目指します。

② 事業内容

(株)タニタヘルスリンクが提供する健康管理サービス「からだカルテ」と連動し、活動量計またはスマホアプリ「ヘルスプラネットウォーク」で記録した歩数や、各種測定項目、中札内村が定めるイベントなどへの参加でポイントが発行されます。

最終的に貯めたポイントは参加コースに応じて、中札内商工共通商品券への交換や、学校へ寄附することができます。

事業のイメージ図



③ 参加できる方

1. 村内に住所を有する 18 歳以上の方
2. 村外に住所を有する 18 歳以上の方で村内に勤務している方

④ ポイント獲得期間

令和 7 年 5 月 10 日 (土) ~ 令和 8 年 1 月 17 日 (土)

※ ポイント獲得のための データ送信・各イベント提出物の最終締め切りは

令和 8 年 1 月 31 日 (土) とします。

⑤ 参加コース

年度毎に、参加コースを選択し申請してください。(自動更新はありません)

コース名	参加料	交換景品	寄附
基本コース	無料	最大 1,000 円分 の商品券	
チャレンジコース	1,000 ポイント ※獲得したポイントから 差し引きます。	最大 5,000 円分 の商品券	学校へ 最大 5,000 円分 の寄附 ※ 詳細は 7 ページ参照

※ 商品券は、中札内商工共通商品券となります。

基本コースで申込された方は、年度途中でチャレンジコースに変更できます。

○前年度から継続して参加される方： 令和 7 年 7 月 31 日 (木)

○今年度から初めて参加された方： 令和 7 年 10 月 31 日 (金)

⑤ 参加方法

○令和7年度から初めて参加される方

・サツドラ中札内店で申し込みしてください。(受付時間 10:00~19:00)

…店員に「健康ポイント事業に初めて参加したいです」とお声がけください。

申込に必要な情報(からだカルテに登録する情報)

氏名、住所(中札内村以外に在住の方は勤務先名称、勤務先電話番号)、生年月日、
電話番号、性別、身長、ニックネーム(任意、指定のない場合は ID 番号となります)

○令和6年度から継続して参加される方…①または②の方法で申し込みしてください

①サツドラ中札内店に来店(受付時間 10:00~19:00)

…店員に「健康ポイント事業の継続申し込みをしたいです」とお声がけください

②インターネットから(北海道電子自治体共同システム(HARP))

… URL <https://www.harp.lg.jp/SkhOMS6a>

または右記の二次元コードから申込



受付開始:令和 7 年 4 月 27 日(日)

【2】ポイントを貯める方法

※ 事業期間中に一部変更する場合あり

① データ送信ポイント(活動量計使用者のみ)

1日1回5ポイント

活動量計を、データ送信・測定スポット(ページ参照)に設置してあるリーダーライターや全国のローソン・ミニストップのロッピーにかざし、データの送信をしたときにポイントが貯まります。

※ スマホアプリ使用の方は、データ送信ポイントの対象外となります。

* リーダーライターからの送信方法

活動量計を普段から携帯し、データの送信ができるリーダーライターにかざしてデータの送信をして下さい。

※ データ通信部分  が、リーダーライターの中央に位置するように置いてください。



* ローソン店頭端末(ロッピー)からの送信方法



※ ロッピーは、全国のローソン・ミニストップに設置されており、無料で送信ができます。お近くの店舗をご利用ください。

- ・活動量計には、30日間分のデータしか保存されませんので、こまめに歩数データを送信しましょう。
- ・31日を超えると、1日ずつデータが消えていくのでご注意ください。(消えた日にち分のポイントも消滅するため、後で加算することができません)

② 歩数ポイント

下表のとおり

データ送信した 1 日当たりの歩数に応じてポイントが付与されます。

歩数	ポイント	歩数	ポイント
1,000 歩/日	4	6,000 歩/日	25
2,000 歩/日	8	7,000 歩/日	30
3,000 歩/日	12	8,000 歩/日	35
4,000 歩/日	16	9,000 歩/日	40
5,000 歩/日	20	10,000 歩以上/日	45

③ 週平均歩数ポイント

週 25 ポイント

週平均歩数が夏期（～12 月 13 日）は 5,000 歩以上、冬期（12 月 14 日～）は 3,500 歩以上の場合にポイントが貯まります。

日曜を起点として、土曜までの歩数を 1 週間分の歩数として算出します。

システムの設定上、本ポイント獲得のためには、少なくとも 4 週間に 1 回はデータ送信が必要です。スマホアプリをご利用の方は少なくとも 1 週間に 1 回はデータ送信が必要です。

④ 友人・知人・家族紹介 ポイント

1 人 50 ポイント（人数制限なし）

健康ポイント事業に新規に参加したときに、「参加者」と「紹介された方」の両方にポイントが貯まります。

新規登録時に記載する申請書に、紹介された相手を記載してください。

⑤ 健康診断・がん検診受診 ポイント

300 ポイント（年度 1 回のみ）

今年度受診した健康診断またはがん検診の結果の写しを、サツドラ中札内店または保健センターに設置してある BOX に提出していただくとポイントが貯まります。

健（検）診結果は、受診年月日及び氏名がわかるものを提出してください。

・村で実施の健（検）診を受診した場合にも、ポイントは自動付与されません。集団検診（巡回健診）を受診する方は、受診会場でポイント申請書を記載することでポイントを付与します。

⑥ タイアップ事業・健康事業参加ポイント

各イベントで設定

健康ポイント事業とタイアップしたイベントや事業、教室に参加することでポイントが貯まります。複数回参加するイベントでは、出席率などに応じたポイント付与となり、ポイント数は別途設定します。

※詳細はイベントや事業、教室の担当にご確認ください。

⑦ 体組成及び血圧測定ポイント**各 1 回 20 ポイント(月 4 回まで)**

村内 5 か所(老人保健福祉センター、農村環境改善センター、上札内交流館、村民体育館、中札内村立診療所(通院者のみ))に設置してある体組成計または血圧計で測定したときにポイントが貯まります。

※ 村民体育館、中札内村立診療所は、血圧計のみの設置です。

※ 期間限定でサツドラ中札内店にも体組成計を設置予定です。

⑧ 運動施設利用ポイント**5 個 100 ポイント(年度 400 ポイント上限)**

「村民体育館」「中札内交流の杜」「村民プールすいすい」の利用 1 回ごとに、スタンプカードへスタンプを 1 個捺印します。

スタンプが 5 個以上集まったカードをサツドラ中札内店または福祉課(老人保健福祉センター)へ提出することでポイントが貯まります。5 個ごとに 100 ポイント(上限 400 ポイント)

⑨ 七色野菜彩りプラスポイント**3 個 200 ポイント/6 個 400 ポイント**

「七色野菜 彩りプラス」の協力店で対象メニューを注文すると、1 回の来店ごとに、スタンプカードへスタンプを 1 個押印します。(一部の協力店では、シールを配布の上、スタンプカードへ貼付します。)

3 個または 6 個集まったカードをサツドラ中札内店または福祉課(老人保健福祉センター)へ提出することでポイントが貯まります。6 個 400 ポイントまで申請できます。

⑩ 筋肉アップチャレンジポイント**達成者に 500 ポイント(年度 1 回のみ)**

3 か月以上の間隔で測定した体組成結果のうち、筋肉量が「増加」または「基準値内で維持」であった場合にポイントが貯まります。

測定スポットに設置してある体組成計で測定を行い、印刷された結果に氏名を記入し、サツドラ中札内店または福祉課(老人保健福祉センター)へ提出してください。

※体組成測定は測定スポット内で計測したものに限りします。

初回提出期限 令和 7 年 9 月 30 日(火)

3 か月後提出期限 令和 8 年 1 月 31 日(土)

⑪ 筋肉アップチャレンジポイント(団体)**上位 3 チームに 100 ポイント**

筋肉アップチャレンジに参加している方が、2~4 人でチームを組み、筋肉増加量の平均が最も高いチームメンバー全員にポイントが貯まります。

参加を希望される方は、申請書を令和 7 年 9 月 30 日(火)までに、サツドラ中札内店または福祉課(老人保健福祉センター)へ提出してください。

⑫ アンケート調査協力ポイント

最大 500 ポイント

チャレンジコース参加者を対象としたアンケート調査に協力をしたときに、ポイントが貯まります(初回時 300 ポイント・評価時 200 ポイント)。

⑬ ボーナス ポイント

ポイント数は、別途お知らせ

「バーチャル歩数イベント」など、不定期に開催されるイベントなどでポイントを付与します。
※ イベントについては、広報、HP、情報無線、SNS、データ送信・測定スポットなどでお知らせします。

⑭ ECO(エコ) ポイント

紙のお知らせを希望しない方に
100ポイント(年度1回のみ)

令和 7 年度健康ポイント事業の新規・継続申し込みの際に、紙面でのお知らせ送付を希望されない方に、ポイントを付与します。(年度途中で希望しないに切り替えた方は、ポイント付与の対象になりません)

希望しない方にも、重要なおしらせは郵送させていただきます。

※健康ポイント事業に関するおしらせは、村ホームページ、からだカルテ内の通知、各種 SNS、情報無線、公式 LINE などでも発信しています。

⑮ ベジチェック測定 ポイント

3 回 200 ポイント/6 回 400 ポイント

まちなかキッチンスタジオに設置してあるベジチェックで専用のカードに記載されている QR コードを読み込んだ後測定を行い、測定日と結果をカードに記入してください。3 回分または 6 回分の結果を記入したカードをサツドラ中札内店または福祉課(老人保健福祉センター)へ提出することでポイントが貯まります。上限 400 ポイントまで申請できます。

提出期限 令和 7 年 10 月 31 日(金)

※ 測定時期の目安は、2~4 週間に 1 度です。

【3】ポイントに関する注意事項

以下の場合には、ポイントが無効または失効となりますので、ご注意ください。

① 定期的なデータ送信を怠った場合

活動量計30 日間に少なくとも 1 回はデータ送信が必要です。

スマホアプリ..... iPhone:7 日間に少なくとも 1 回はデータ送信が必要です。

Android:30 日間に少なくとも 1 回はデータ送信が必要です。

データ送信されなかった歩数は失効し、ポイント付与もされません。

② 申請が必要なポイントの申請を怠った場合

申請期限の令和 8 年 1 月 31 日(土)を過ぎて申請を行った、または期日までに申請がなかったポイントについては発行されません。

③ ポイント交換前に参加を辞退した場合

交換前のポイントは失効します。また年度末のポイント交換後のポイント残高については、繰り越さないため、失効とします。

【4】ポイントの景品交換

① ポイント交換期間は、令和 8 年 2 月中旬～下旬を予定しています。

② 交換申請書の提出及び景品の交換窓口は、中札内村商工会議所とします。

③ 2 月上旬を目途に、参加者へポイントのおしらせと健康ポイント交換申請書を送付しますので、申請書に必要事項を記入し、中札内村商工会議所窓口で申請してください。

* 景品交換は、基本コースが 1,000 ポイント(1,000 円分)を上限

チャレンジコースは 5,000 ポイント(5,000 円分)を上限

* ポイント景品は、中札内商工共通商品券 500 円単位の交換とします。

【5】ポイントの寄附

チャレンジコース参加者は、6,000 ポイント(参加料 1,000 ポイントと景品交換 5,000 ポイント)を超えた分のポイントを学校へ寄附することができます。

寄附の上限は、5,000 ポイントです。【4】ポイントの景品とあわせて、申請書に記入の上、中札内村商工会議所で申請してください。

令和 7 年度寄附先 … 中札内小学校

(チャレンジコースのポイントの考え方)



【6】バーチャル歩数イベント

ポイントを貯める以外に、参加者の皆さんに楽しく歩く習慣を身に付けていただけるよう、年 2 回、インターネット上で歩数イベントを開催し、歩いた歩数に応じてランキングを発表します。(ニックネームを使用します。)

詳細は、村ホームページ、からだカルテ内の通知、各種 SNS、情報無線、公式 LINE などでお知らせします。

【7】個人情報の取扱、事業内容の変更

① 個人情報の取扱

中札内村の個人情報取扱に準拠し、目的以外には使用いたしません。

② 事業内容の変更

必要に応じ、事業内容を変更することがあります。

その際には、事前に広報、HP、情報無線、SNS、データ送信・測定スポットなどでお知らせします。

【8】各種手続き

① 登録情報の変更

＊ 住所変更(村内での転居)等、申込時の登録情報を変更する場合は、福祉課(老人保健福祉センター)で手続きをお願いします。

＊ 参加方法(活動量計⇄スマートフォン)の変更を希望する場合は、からだカルテのログイン ID、パスワードをお持ちの上、サツドラ中札内店にて手続きをお願いします。

② 参加の辞退

＊ 参加者の諸事情(転出、事故、病気、死亡等)により、参加を辞退される方は、サツドラ中札内店または福祉課(老人保健福祉センター)で手続きをお願いします。

＊ 中途辞退の場合、活動量計をサツドラ中札内店または福祉課(老人保健福祉センター)へ返却してください。

※ 郵送での受付は行いませんので、ご持参ください。

＊ 中途辞退の場合、貯めたポイントは辞退した日以降、失効しますので、ご了承ください。

＊ (株)タニタヘルスリンクが運営する「からだカルテ」サイトの利用を停止(アカウントの削除)します。

③ 活動量計の破損・紛失

＊ 初期不良は、無償で交換します。(配布の日を含めて 8 日以内とする。)

＊ それ以外の場合(破損・紛失等)は、実費負担 2,200 円での交換となりますので、サツドラ中札内店でご購入ください。その際、からだカルテのログイン ID とパスワードが必要となります。

※活動量計は、中札内商工共通商品券を利用し購入することができます。

④ 活動量計の電池交換

- * 活動量計に使用している電池が切れた場合は、参加者が自費で購入して交換してください。
- * 電池交換後は、速やかにデータ送信・測定スポットのリーダーライターにかざしてください。リーダーライターにかざさないまま使用した場合は、本人の認証がされないまま活動量計を使用することになるため、歩数が記録されないことがあります。

⑤ 禁止事項

活動量計は、村から参加者へ貸与されたものですので、他人への譲渡や売却、質入れは行わないでください。

【9】健康ポイントのおしらせ

広報、HP、情報無線、SNS、データ送信・測定スポットなどで、随時お知らせします。

また、データ送信・測定スポットの機器は、不具合や事業で使用する際など、使用できない場合がありますので、ご了承ください。

【10】よくある質問

● ご自身のログイン ID とパスワードを忘れてしまった

* 活動量計を持っている方、または持っていた方は、最初に活動量計を貸与された際、箱に同封された黄色の紙に記載されています。（ご自身で変更作業を行った方は異なります。）

* 活動量計を一度も持ったことのない方は、からだカルテ登録時に送信されたメールにログイン ID が記載されており、パスワードはご自身で設定されています。

* からだカルテにご自身のメールアドレスを登録している方に限り、インターネットまたはアプリ上から確認することができます。

* ログイン ID、パスワードを忘れてしまい、からだカルテにメールアドレスも登録されていない方は、福祉課にてパスワードの再設定作業を行うので、問い合わせてください。

● ポイントの確認方法

* スマートフォン、タブレット等から、からだカルテにログインするか、ローソン店頭端末（ロッピー）に活動量計をかざすことで、ポイントを確認できます。

* 福祉課ではポイントの確認・印刷は行っていません。

● 歩数が少なく感じる

* 7 秒以上の一定した動きがないと測定されません。

* 正しく装着していない可能性や、不規則な歩行になっている可能性があります。

* 身に付ける場所や、歩幅、歩き方によって測定値に違いがあります。

● **どこに身に付ければいいのか**

- * 胸ポケットに入れていただくことをお勧めします。上半身の身体活動を正確に測定するためです。首から下げる場合は、服の内側に入れて活動量計が大きく揺れないようにしてください。正確に測定できないことがあります。
- * バックに入れてしまうと正常にカウントされない可能性があります。
- * ズボンのポケットなど壁、床、物にぶつかりやすい場所は出来るだけ避けてください。機器に衝撃が加わると、故障につながります。

● **自転車の運転時は、活動量計はカウントされるか**

- * 基本的にはカウントされません。

● **電池寿命はどれくらいか**

- * 新品の場合は、約 3 か月の寿命です。なお、使用頻度により異なります。

● **画面に何も表示されない**

- * 動きを 3 分以上感知しないと何も表示されなくなります。(省電力モード)

● **画面に四角に斜線が入ったようなマークと、Lo の表示がでる**

- * 電池の残量がなくなり、測定できません。新しい電池と交換してください。

● **画面に、FFFFFF の表示がでる**

- * 電池交換後などに表示されます。データ送信・測定スポットのリーダーライターにかざすことで改善します。リーダーライターにかざさないまま使用した場合は、本人の認証がされないまま活動量計を使用することになるため、歩数が記録されないことがあります。

● **歩数計アプリをアンインストールしてしまった。(スマートフォンを変更した)**

- * 歩数アプリの再インストールを行い、同じログイン ID とパスワードでログインすれば、データは継続できます。ただし、未送信の歩数データは失われます。
- * 一部アプリに対応していない機種があります。その場合は活動量計への参加方法の変更をお願いいたします。
- * iPhone でご参加の方は年 1 回アプリの再インストールをお願いいたします。
- * Android でご参加の場合、アプリを継続して使用できます。

【11】データ送信スポット・測定スポット

※ 一部変更になる可能性がありますので、あらかじめご了承ください。

	利用時間	休館日	データ 送信	デジタル サイネージ	体組成 計	血圧計	ベジ チェック
老人保健福祉 センター	月曜…8:30～18:00 月曜以外…8:30～21:00	年末年始	○	○	○	○	
農村環境 改善センター	9:00～21:00	水曜日 年末年始	○		○	○	
まちなか キッチンスタジオ	9:00～17:00	水曜日 年末年始	○				○
村民体育館	10:00～21:00	月曜 年末年始	○			○	
上札内交流館	4～10月 8:30～21:30 11～3月 9:00～21:00	月曜・祝日 年末年始	○		○	○	
役場庁舎	8:30～17:15	土・日・祝日 年末年始	○				
文化創造 センター	10:00～21:30	年末年始	○	○			
中札内 きらきら保育園	開園時間内 (保育園・子育て支援セ ンター利用者のみ)	園の 指定の日	○				
中札内村立 診療所	診療時間内 (通院者のみ)	診療所の 指定の日	○			○	
サツドラ中札内店	9:00～20:00	店舗に確認 してください	○		期間限定 ○		
全国のローソン・ ミニストップのロッピー	店舗による	店舗による	○				